



«утверждаю»  
И.о. директора ГБПОУ «КТТИЖТ»  
В.А. Шахбазян

## Перспективное циклическое меню

для организации горячего питания обучающихся в образовательных  
учреждениях среднего профессионального образования  
при 4-х разовом питании.

**Анализ  
набора продуктов к 12-дневному меню для обучающихся образовательных учреждений  
при 4-х разовом питании.**

Наименование продукта	норма в день													Итого за 12 дней	Итого на 1 день (гр)	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
хлеб ржаной	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	2040	170,0
хлеб пшеничный	280	290	300	258	320	210	318	260	280	260	260	278	237	3271	273	
сухари пшеничные	10		12	22			22	10			10	12	10	0,098	8,1	
мука пшеничная	50	29	99	79	9	32	26	89	25	36	17	77	19	537	44,7	
крахмал	3			12	12							12		36	3,0	
крупы	60	58	85	63	81	91		72	8	58	63	85	72	736	61,3	
бобовые	8	12		28			12			28			18	98	8,1	
макаронные изд.	20		12		63	24	123		24					246	20,5	
картофель	300	476	263	310	188	356	162	423	287	310	290	205	476	3.746	312,0	
овощи св., зелень	400	476	595	339	517	298	347	345	405	310	417	295	455	4.799	375,0	
фрукты свежие	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	2400	200	
сухофрукты	15	20	20				20	40			40		40	180	15,0	
мясо	160	112	105		287	107	269	287	243	236	86	207	221	2,160	180,0	
рыба	70	94	100	76	91			140			127		106	734	61,1	
сельдь	5						60							60	5,0	
субпродукты	30	89		107							86		74	356	29,6	
колбасные изд.	10		60			60								120	10,0	
молоко и кисломол. прод.	300	124		105	211	250	230	230	480	356	479	335	460	3,260	272,0	
творог	60	100		142		100			100	142		142		726	60,5	
сыр	15	11	16	37	11	16	11		16	16	16	16	16	182	15,1	
сметана	15	24	20	16		27	14	15		6	20	50		192	16	
масло сливочное	25	32	19	39	30	24	32	23	18	83	30	25	82	437	36,4	
масло слив. (порцион.)	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	240	20,0	
масло раст.	15	5	15	8				13	6		16		48	111	9,2	
яйцо диетическое	28	3.5	6.4	56		43.5		2.4	43.5	10	121	22	24	308	25,6	
сахар, в т.ч.конд.из.	80	85	56,2	63	15	62	105	78	47	135	133	95	113	987	82,2	
томат.пюре	10	20	19	6	14	8	10	15,8	8		10	8	9,8	128,6	10,7	
чай	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24	2,0	
какао	0,5	4		4										8	0,5	
коф. напиток	2	8								8		8		24	2,0	
соль	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120	10,0	



№ реп.	Наименование	блюды	брутто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг.)				Минеральные в-ва.			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
3	1. ЗАВТРАК Бутерброд с маслом и сыром	хлеб сыр масло слив.	0,04 0,011 0,02	1/70	5,83	5,54	14,49	87,5	0,09	0,57	0,038	0	183,53	139,74	16,34	1,25
520	Картофельное пюре	картофель молоко цельное масло слив	0,205 0,024 0,0052	1/180	4,12	6,5	26,26	183,75	0,04	3,95	0,036	2,28	48,42	114,18	19,22	1,51
374	Рыба, тушенная в томате с овощами	рыба с/м морковь лук репчатый том.паста масло растительное	0,094 0,040 0,020 0,01 0,005	1/100	5,61	8,58	7,8	168,52	0,87	8,1	0,44	2,7	254,39	351,91	20,75	0,97
689	Кофейный напиток	коф. напиток сахар	0,008 0,02 0,08	1/200	1,64	1,75	26,39	123,58	0,02	0,65	0,02	0	66,04	60	7	0
	Хлеб пшеничный			1/80	9,24	1,68	45,12	241,2	5,4	0	0	0	39,6	232,8	18,4	1
		ИТОГО			26,44	24,05	120,06	804,55	6,42	13,27	0,534	4,98	591,98	898,63	81,71	4,73
	<b>ОБЕД</b>															
16	Овощи свежие (огурец) порционно (по сезону квашеные)	огурцы свеж. или квашеный	0,123	1/120	0,8	0,1	1,6	13	0,02	5	0,03	0	23	24	14	0,6
111	Борщ сибирский	свекла капустка свеж. картофель (25% отх.) фасоль морковь лук репчатый томат.пюре масло слив. к-та лимонная сметана	0,04 0,05 0,036 0,012 0,016 0,014 0,01 0,005 0,00012 0,014	1/300/14	2,6	5,89	16,14	119,6	0,52	4,69	1,09	4	42,44	63,42	1,43	0,55
492	Плов из мяса птицы	мясо птицы (зрудка) крупа рис. масло слив. лук репчатый морковь сух. фрукты сахар лимонная к-та	0,112 0,058 0,0065 0,020 0,020 0,02	1/250	19,65	35,55	55,03	587,39	0,6	4,33	1,29	8,14	36,8	322,84	12,07	0,95
639	Компот из сухофруктов			1/200	0,44	0	29,56	115,6	0	0,4	0	0	22,24	15,4	6	1,8
	Хлеб ржаной			1/120	9,87	0,8	38,48	191,2	1,2	0	0	0	18,4	69,6	18,4	1,6
	Хлеб пшеничный			1/80	9,24	1,68	45,12	241,2	5,4	0	0	0	39,6	232,8	18,4	4
		ИТОГО			42,6	44,02	185,93	1268	7,272	14,42	2,41	12,14	182,48	728,06	60,3	9,5
358	ПОЛДНИК Сырники из творога Сахар-песок	творог	0,100 0,01	1/120	22,17	17,5	39	389,57	0,09	1	1,14	0,07	221,85	397,01	22,56	0,79



698	Какао	0,020 0,01 0,0035 0,0035 0,03 0,1 0,02 0,004	1/200	3,39	3,64	24,65	136,8	0,04	1,3	0	0,03	24,04	0	14	0,9
		ИТОГО		25,56	21,14	63,65	526,37	0,13	2,3	1,14	0,1	245,89	397,01	36,56	1,69
439	УЖИН Овощи квашеные порционно Печень, тушенная в соусе	0,123 0,089 0,010 0,005 0,006 0,002 0,01 0,004	1/120 1/100	0,8 9,95	0,1 10,08	1,6 3,89	13 154	0,02 0,24	5 6,12	0,03 1,12	0 0	23 191,66	24 351,14	14 8,1	0,6 0,3
203	Картофель отварной	0,235	1/180	3,92	6,45	29,2	195,09	0,03	3,8	0,03	2,2	15,6	87,92	4,5	1,46
685	Чай с сахаром	0,0063	1/200	0,2	0,51	15,01	56,85	0	0,1	0	0	4,98	8,24	4,4	1,27
		0,002 0,015 0,09 0,05 0,200	1/90 1/50 1/200	10,39 2,63 0,45	1,89 0,34 0	50,76 16,03 12,9	271,35 79,65 60	6 0,05 0,045	0 0 11,5	0 0 0,045	0 0 0,03	25,8 7,66 24	261,9 29 16,5	16,9 11 3,5	0,66 0,6 4,89
		ИТОГО		28,14	19,37	129,39	829,94	6,385	26,52	1,225	4,51	292,7	778,7	62,4	4,89
		ВСЕГО		122,74	196,45	499,03	2160,86	20,207	56,51	5,309	21,73	1313,05	2802,4	380,97	20,81

№ рец.	Наименование	блюд	брутто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг.)							Минеральные в-ва.			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
99	2. ЗАВТРАК Сосиски отварные	блюд	0,06	1/60	6,6	14,34	9,6	159,6	0	0	0	81	95,4	2	0,08				
214	Капуста тушенная	сосиски или сардельки	0,232 0,005 0,011 0,004 0,009 0,007	1/180	4,94	8,36	19,81	82,94	0,65	6,84	0,43	4,81	82,44	5,8	1,85				
639	Компот из сухофруктов	капуста свежая масло сливочное томат. пюре морковь лук репчатый мука пшеничная	0,02 0,02 0,002 0,06	1/200	0,44	0	29,56	115,6	0	0,4	0	22,24	15,4	6	0,08				
3	Хлеб пшеничный Бутерброд с сыром и маслом	сух. фрукты сахар лимонная к-та	0,002 0,002 0,006	1/60 1/75	4,74 5,83	0,6 5,54	28,86 14,49	143,4 87,5	0,75 0,09	0 0,57	0 0,038	0 0	31,5 139,74	43,5 6,34	2,75 1,25				



	0,08	1/80	9,24	1,68	45,12	241,2	5,4	0	0	39,6	232,8	18,4	4
	0,05	1/50	3,85	0,7	18,8	100,5	2,25	0	0	16,5	96,8	8,5	0,5
	0,2	1/200	0,45	0	12,9	60	0,045	11,5	0,045	24	16,5	13,5	0,6
ИТОГО			28,3	17,63	106,11	614,27	7,995	22,52	0,091	2,36	382,77	70,2	6,81
Всего			116,22	81,51	478,48	2649,79	20,41	95,36	1,949	13,88	1743,76	175,79	21,91

№ рец.	Наименование	блюдо	брутто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг.)				Минеральные в-ва.			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
366	3. ЗАВТРАК Запеканка из творога со стущ, молоком	творог мука пшеничная или крупа манная изюм сахар яйца масло слив. сметана сущц. Молоко сахари или мука	0,142 0,020 0,01 0,01 0,004 0,004 0,006 0,05 0,01	1/170	30,09	13,46	73,93	544,35	0,139	1,48	2,25	0,11	264,44	38,58	15,16	0,78
693	Какао	молоко цельное сахар какао-порошок	0,1 0,02 0,004	1/200	3,39	3,64	24,65	136,8	0,04	1,3	0	0,03	24,4	0	4	0,9
3	Бутерброд с сыром и маслом	хлеб пшеничный сыр масло слив.	0,04 0,016 0,02 0,04	1/75	5,83	5,54	14,49	87,5	0,09	0,57	0,038	0	183,53	139,74	16,34	0,25
	Яйца вареные			1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0	0	0	122	76,8	4,8	0
	ИТОГО				44,39	27,24	113,35	831,45	0,299	3,35	2,288	0,14	594,37	255,12	40,3	1,93
	ОБЕД															
	Икра кабачковая (пром. произв)	икра кабачковая (консерв)	0,1	1/100	2,5	11,25	10,67	185	0,037	8,75	0	0	53,7	38,75	18,75	0,87
139	Суп картофельный с бобовыми	картофель (25% отх.) горох лук репчатый морковь масло слив.	0,105 0,028 0,014 0,019 0,006	1/300	7,34	5,7	23,98	177,24	0,24	13,8	1,09	2,28	37,92	103,74	9,88	0,14
431	Печень по-строгановски	печень гов. масло слив. Соус №600 1/40 сметана мука пшеничная томат.паста	0,107 0,008 0,01 0,007 0,006	1/100	13,5	13,5	3,88	194,11	0	0,3	0	0	170,5	0	6,59	0,69
511	Рис отварной	крупа рисовая масло сливочное	0,063 0,0063	1/180	5,07	0,49	31,45	290	0,058	0	0,04	0	6,6	109,33	6,03	0,73
686	Чай с сахаром и лимоном	чай-заварка сахар-песок лимон свежий	0,002 0,015 0,007	1/200	0,36	0	28,17	109,25	0,03	0	0	0	16,03	25,08	8,4	1,05



хлеб 0,04  
сыр 0,016

		масло слив.																		
		ИТОГО																		
		0,02																		
<b>ОБЕД</b>																				
	Зеленый горошек (консервапром. произв.) зел. горошек	0,1	1/100	3,87	0,25	8,125	50	0,137	25	0	0	0	0	0	25	77,5	6,25	0,875		
140	Суп картофельный с мак.мд. картофель Мак.изделия морковь лук репчатый масло слив.	0,12 0,012 0,016 0,014 0,004	1/300	3,55	3,57	25,09	148,37	2,07	19,8	1,1	1,37	121,55	76,88	4,49	0,88					
391	Шницель рыбный натуральный рыба с/м лук репчатый яйца сухари или мука пшеничная масло раст.	0,1 0,022 0,004 0,012 0,01	1/100	19,03	14,23	12,79	156,13	0,156	11,46	0,27	0	367,28	242,44	17,92	1,38					
297	Каша гречневая рассыпчатая крупа гречневая масло слив.	0,085 0,004 0,120	1/180	8,64	6,88	45,49	281,38	0,22	0	0	2,74	0,86	189,29	0,28	0,31					
	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Сок фруктово-ягодный	0,120 0,12 0,2	1/120 1/120 1/200	9,87 9,24 1	0,8 1,68 0	38,48 45,12 27,4	191,2 241,2 112	1,2 5,4 0,04	0 0 8	0 0 0	0 0 2,6	18,4 39,6 40	69,6 232,8 36	18,4 18,4 10	1,6 4 0,4					
	<b>ПОЛДНИК</b>																			
	Оладьи со сметаной мука пшеничная, яйцо дрожжи сахар масло раст. сметана	0,080 0,0024 0,001 0,0012 0,005 0,02	1/120	8,53	5,88	41,16	142,6	1,68	0,12	0	0	75,3	0	0	0,4					
689	Кофейный напиток коф напиток сахар	0,008 0,02	1/200	1,64	1,75	26,39	123,58	0,02	0,65	0,02	0	66,04	60	7	1					
	<b>УЖИН</b>																			
	Овощи свежие (помидор) порционно (по сезону квашеные) помидор	0,128	1/120	0,8	0,1	1,6	13	0,02	5	0,03	0	23	24	14	0,6					
436	Жаркое по-домашнему мясо гов (филе) картофель лук репчатый масло слив томатный соус	0,105 0,143 0,02 0,006 0,008	1/200	13,76	14,64	12,68	142,72	0,28	5,92	0,016	2,33	16,42	4,43	11,4	0,84					
686	Чай с сахаром и лимоном чай-заварка сахар-песок лимон-сеажд	0,002 0,015 0,007	1/200	0,2	0,51	15,01	56,85	0	0,1	0	0	4,98	8,24	4,4	0,27					
	<b>ИТОГО</b>			22,55	28,84	102,32	589,04	1,49	7,81	0,468	4,81	223,4	376,48	22,89	4,26					
	<b>ИТОГО</b>			10,17	7,63	67,55	266,18	1,7	0,77	0,02	0	141,34	60	7	1,4					







646	Кисель из сиропа плодового	0,002 0,005 0,003 0,001 0,007	масло слив. мука пшеничная морковь лук репчатый томат.паста	1/200	0	0	18,4	74	0,3	10	0,12	2,34	3,4	4	0	0
3	Бутерброд с сыром и маслом	0,012 0,034 0,00006	крахмал сироп плодовый лимонная к-та	1/70	5,83	5,54	14,49	87,5	0,09	0,57	0,038	0	183,53	139,74	26,34	0,25
	Хлеб пшеничный	0,04 0,011 0,02 0,08	хлеб пшеничный сыр масло слив.	1/80	2,32	0,8	38,48	191,2	0,12	0	0	0	18,4	69,6	16,4	1,6
	<b>ИТОГО</b>				13,27	23,81	134,27	621,92	1,31	13,78	3,235	12,37	262,73	328,91	57,79	2,55
	<b>ОБЕД</b>															
	Овощи свежие порционно (по сезону квашеные) (помидор)	0,122	помидор свежий	1/120	1,1	0,2	3,8	23	0,06	25	0	0	14	26	20	0,9
181	Уха с перловой крупой	0,091 0,026 0,073 0,009 0,005	рыба с/м лук репчатый картофель крупя перловая масло слив.	1/300	4,53	5,05	18,35	187,34	0,17	14,4	0,36	0	330,53	194,13	8,14	1,06
487	Птица отварная	0,176 0,006	бройлер-цыпленок лук репчатый	1/100	32,99	28,3	1,52	324,87	0,163	0,7	0	0	126,81	285,66	14,42	0,34
516	Макаронные изд. отварные	0,063 0,0063	макаронные изд. масло слив.	1/180	6,79	5,64	43,92	255,71	10,61	0	0	2,28	12,57	55,42	10,22	1,12
685	Чай с сахаром	0,002 0,015 0,1 0,12	чай-заварка сахар-песок	1/200	0,26	0,52	15,22	59,16	0	2,9	0	0	7,78	9,78	5,24	0,31
	Хлеб пшеничный	7,9	1	1/100	7,9	1	48,1	239	1,5	0	0	0	23	87	5,5	1
	Хлеб ржаной	9,24	1,68	1/120	9,24	1,68	45,12	241,2	5,4	0	0	0	39,6	232,8	18,4	2
	<b>ИТОГО</b>				62,81	42,39	176,03	1330,28	17,903	43	0,36	2,28	554,29	890,79	81,92	6,73
	<b>ПОЛДНИК</b>															
	Молоко кипяченое	0,211	молоко цельное	1/200	5,6	6,4	9,4	116	0	0	0	0	238,91	13,2		
	Печенье «Сливочное»	0,05		1/50	8,33	3,33	73,51	451	0	1,66	0	0	76,6	130	26,6	0,33
	<b>ИТОГО</b>				13,93	9,73	82,91	567	0	1,66	0	0	315,51	130	39,8	0,33
491	УЖИН Зеленый горошек Чахохбили	0,1 0,111 0,008 0,007 0,058 0,034 0,004 0,006	куры масло слив помидорная п лук репчатый помидор свежий мука пшеничная зелень	1/100 1/120	20,67	13,02	6,31	202,27	0,27	0,27	1	28,15	22,95	285	8,16	0,42
287	Каша пшеничная рассыпчатая	0,072	крупя пшеничная	1/180	10,94	8,71	52,22	335,26	0,36	0	0,012	2,73	17,66	11,69	8,29	0,77



Хлеб ржаной	0,12	1/120	9,24	1,68	45,12	241,2	5,4	0	0	39,6	232,8	18,4	1
ИТОГО			60,14	43,47	185,09	951,87	6,475	41,28	4,332	206,83	513,44	101,47	5,78
<b>ПОЛДНИК</b>													
Сырники из творога	0,106 0,01 0,02 0,0035 0,0035 0,03	1/120	22,17	17,5	39	389,57	0,09	1	1,14	0,07	221,85	397,01	42,56
Какао	0,1 0,02 0,004	1/200	3,39	3,64	24,65	136,8	0,04	1,3	0	0,03	24,4	0	14
<b>ИТОГО</b>			25,56	21,14	63,65	526,37	0,13	2,3	1,14	0,1	246,25	397,01	56,56
<b>УЖИН</b>													
Овощи свежие порционно (по сезону квашеные)	0,124	1/120	0,8	0,1	1,6	13	0,02	5	0,03	0	23	24	14
Сосиски отварные	0,061	1/60	6,6	6,33	9,6	159,6	0	0	0	0	121	95,4	2
Картофель и овощи, тушенные в соусе	0,0236 0,011 0,009 0,007	1/200	5,01	12,84	32,63	267,49	0,54	19,44	0,92	7,27	20,75	93,2	4,09
Чай зеленый с сахаром	0,001 0,015	1/200	0,2	0,51	15,01	56,85	0	0,1	0	0	4,98	8,24	4,4
Хлеб пшеничный	0,1	1/100	7,9	1	48,1	239	1,5	0	0	0	36	26	12
Хлеб ржаной	0,05	1/50	3,85	0,7	18,8	100,5	2,25	0	0	0	16,5	96,8	18,5
Фрукты свежие (по сезону)	0,2	1/200	0,45	0	12,9	60	0,045	16,5	0,045	0,03	24	16,5	13,5
<b>ИТОГО</b>			24,81	21,48	138,64	896,44	4,355	41,04	0,995	7,3	246,23	360,14	68,49
<b>Всего</b>			134,73	120,04	481,96	2972,45	15,34	87,24	6,55	13,32	1263,08	1571,3	313,45

№ рец.	Наименование	блюд	брутто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг.)						Минеральные в-ва.		
									В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
3	6. ЗАВТРАК Бутерброд с сыром и маслом	Хлеб пшеничный сыр масло слив.	0,04 0,011 0,02	1/70	5,83	5,54	14,49	87,5	0,09	0,57	0,038	0	183,53	139,74	26,34	0,25	
516	Макаронные изд. отварные	макаронные изд. масло слив.	0,063 0,0063	1/180	6,79	5,64	43,92	255,71	10,61	0	0	2,28	12,57	55,42	10,22	0,12	
451	Котлета мясная	мясо гов. хлеб пшеничный лук репчатый сухари или мука масло слив.	0,1 0,018 0,01 0,012 0,004 0,08	1/100	16,58	22,56	19,21	304,55	0,11	0	0	2,75	18,07	146,61	24,29	0,076	
683	Хлеб пшеничный Чай с сахаром и лимоном			1/80 1/200/7	6,32 0,26	0,8 0,52	38,48 15,22	191,2 59,16	0,12 0	0 2,9	0 0	0 0	18,4 7,78	69,6 9,78	26,4 5,24	1,6 0	



	чай-заварка	лимон свежий	сахар	0,002	0,007	0,015	35,78	35,06	131,32	898,12	10,93	3,47	0,038	5,03	240,35	421,15	92,49	2,046
	ИТОГО																	
111	ОБЕД																	
	Сельдь порционно	Филе сельди соленой	0,06	1/60			10,4	10,3	14,52	134,4	0,018	0,78	0,018	0	143,2	0	12,6	0
	Борщ сибирский	свекла капуста свежая картофель фасоль морковь лук репчатый томат. пюре масло слив. сметана лимонная к-та	0,04 0,05 0,036 0,012 0,016 0,014 0,01 0,005 0,014 0,0012	1/300/14			2,6	5,89	16,14	119,6	0,52	24,69	1,09	4	142,44	63,42	1,43	0,55
489	Рагу из мяса птицы	мясо птицы (зрудка) масло слив. картофель морковь томат. пюре лук репчатый мука пшеничная	0,079 0,003 0,126 0,023 0,008 0,021 0,004	1/200			13,31	23	35,75	372,32	0,072	29,63	0,027	0,62	27,22	89,92	15,45	0,45
705	Напиток из плодов шиповника	плоды шиповника к-та лимонная сахар	0,02 0,0002 0,08 0,12	1/200			0,36	0	28,17	109,25	0,03	0	0	16,03	25,08	8,4	0,05	
	Хлеб пшеничный		0,02	1/80			6,32	0,8	38,48	191,2	0,12	0	0	18,4	69,6	16,4	1,6	
	Хлеб ржаной		0,12	1/120			9,24	1,68	45,12	241,2	5,4	0	0	39,6	232,8	18,4	1	
	ИТОГО						42,23	41,67	178,18	1167,97	6,16	55,10	1,135	4,62	386,89	480,82	71,68	3,65
698	ПОЛДНИК																	
	Кондитерское изделие		0,075	1/75			8,33	3,33	73,51	451	0	11,66	0	0	76,6	130	26,6	0,33
	Напиток кисломолочный	ряженка	0,230	1/230			6,1	12	8,2	168	0,044	0,6	0,08	0	214,6	50,7	28	0,2
	ИТОГО						14,33	15,33	81,71	619	0,044	12,26	0,08	0	291,2	180,7	54,6	0,53
479	УЖИН																	
	Овощи свежие порционно (по сезону квашеные)	помидор свежий	0,09	1/120			0,8	0,1	1,6	13	0,02	5	0,03	0	23	24	14	0,6
	Макаронник с мясом	мясо гов. масло слив. макароны лук репчатый масло слив. яйца сухари или мука	0,011 0,06 0,018 0,003 0,007 0,01	1/200			23,37	28,2	63,13	355,71	10,72	0	0	5,03	30,64	155,42	4,22	1,88
	Чай фруктовый с сахаром		0,001	1/200			0,26	0,52	15,22	59,16	0	2,9	0	7,78	18,07	146,61	4,29	0,031
	Хлеб пшеничный	чай-заварка	0,015	1/100			7,9	1	48,1	239	1,5	0	0	0	36	26	22	0,6
	Хлеб ржаной	сахар-песок	0,1	1/50			3,85	0,7	18,8	100,5	2,25	0	0	0	16,5	96,8	28,5	1,5
	Фрукты свежие (по сезону)		0,05	1/200			36,18	53,08	166,06	1071,92	14,6	7,9	0,03	7,78	131,99	458,61	78,25	4,611
	ИТОГО						128,52	145,14	557,27	3757,01	31,734	78,73	1,283	17,43	1050,44	1541,29	297,03	10,837



№ реп.	Наименование	блюды	брутто	выход.	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг.)					Минеральные в-ва.			
									B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
436	7. ЗАВТРАК Рыба запеченная с картофелем по-русски	рыба с/м картофель соус №592 1/60 масло слив. мука пшеничная сухари или мука сыр	0,14 0,137 0,003 0,005 0,01 0,003	1/250	28	8,5	10,5	232,5	0,198	4,4	0,66	8,4	322,3	352,64	23,82	1,28	
685	Чай с сахаром	чай-заварка сахар-песок	0,001 0,015 0,02 0,04 0,04	1/200	0,2	0,51	15,01	56,85	0	0,1	0	0	4,98	8,24	4,4	0,27	
	Масло сливочное порционно		0,02	1/20	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0	0	0	122	76,8	4,8	1	
	Яйца вареные		0,04	1 шт.	3,16	0,4	19,24	95,6	0,06	0	0	0	39,2	34,8	13,2	0,8	
	Хлеб пшеничный		0,04	1/40	36,44	14,01	45,03	447,75	0,288	4,5	0,66	8,4	488,48	472,48	46,22	3,35	
	<b>ИТОГО</b>																
78	ОБЕД Икра свекольная	свекла масло раст. сахар томатная паста лук репчатый лимонная к-та	0,106 0,008 0,003 0,0028 0,021 0,0045	1/100	1,43	5,95	13,75	104,3	0,02	9,63	0,017	0	36,62	41,38	17,28	0,55	
124	Щи с картофелем и со сметаной	капуста свежая картофель (25% отх.) морковь лук репчатый томатная паста масло слив сметана.	0,074 0,048 0,015 0,015 0,006 0,004 0,015	1/300/15	2,4	5,16	12	105,6	0	6,05	0	0	208,8	151,2	6,36	0,18	
491	Чахохбили	куры масло слив. томатная п. лук репчатый помидор свежий мука пшеничная зелень	0,111 0,006 0,007 0,058 0,034 0,004 0,006	1/120	20,67	13,02	6,31	202,27	0,27	0,27	1	28,15	122,95	285	18,16	0,42	
297	Каша пшеничная рассыпчатая	крупа пшеничная масло слив.	0,072 0,004	1/180	10,94	8,71	52,22	335,26	0,36	0	0,012	2,73	17,66	11,69	8,29	0,77	
640	Компот из кураги	курага сахар лимонная кислота	0,02 0,02 0,00006	1/200	0,36	0	28,17	109,25	0,03	0	0	0	16,03	25,08	8,4	0,05	
	Хлеб пшеничный		0,12	1/120	9,48	1,2	57,72	286,8	1,8	0	0	0	27,6	104,4	12,6	2,4	
	Хлеб ржаной		0,12	1/120	9,24	1,68	45,12	241,2	5,4	0	0	0	39,6	232,8	18,4	4	
	<b>ИТОГО</b>																
					54,52	35,72	215,29	1384,68	7,88	15,95	1,029	30,88	469,26	851,55	89,49	8,37	



№	ПОЛДНИК	Оладьи с повидлом	1/120	8,53	5,88	41,16	242,6	1,68	0,12	0	75,3	0	0	0,4	
															0,08 0,0024 0,001 0,0012 0,005 0,020
		мука пшеничная яйцо дрожжи сахар масло расп. джем	1/230	14,53	17,88	49,36	410,6	1,724	0,72	0,08	0	289,9	50,7	28	0,6
		йогурт													
		<b>ИТОГО</b>													
487	<b>УЖИН</b>	Птица отварная	1/100	32,99	28,3	1,52	324,87	0,163	0,7	0	126,81	285,66	34,42	0,34	
		бройлер-цыпленок лук репчатый													
203		Картофель отварной	1/180	3,92	6,45	29,2	195,09	0,03	29,8	0,03	15,6	87,52	34,5	1,46	
		картофель масло сливочное													
639		Компот из сухофруктов	1/200	0,36	0	28,17	109,25	0,03	0	0	16,03	25,08	8,4	1,05	
		сух. фрукты сахар лимонная к-та													
		Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Фрукты свежие (по сезону)	1/100 1/50 1/200	7,9 3,85 0,45	1 0,7 0	48,1 18,8 12,9	239 100,5 60	1,5 2,25 0,045	0 0 16,5	0 0 0,045	0 0 0,03	36 16,5 24	26 96,8 16,5	22 28,5 13,5	0,6 2,5 0,6
		<b>ИТОГО</b>		49,47	36,45	138,69	1028,71	4,018	47	0,075	2,23	234,94	537,56	141,32	6,55
		<b>ВСЕГО</b>		154,96	104,06	448,37	2021,74	13,91	68,17	1,844	41,51	1482,58	1912,29	305,03	18,87

№	рец.	Наименование	блюд	брутто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг.)						Минеральные в-ва.					
										В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
3		8. ЗАВТРАК			1/75	5,83	5,54	14,49	87,5	0,09	0,57	0,038	0	183,53	139,74	26,34	1,25				
		Бутерброд с сыром и маслом		хлеб сыр масло слив.																	
160		Суп молочный с мак.изд.		мак изд. молоко цельное масло слив. сахар	1/300	6,79	22,5	26,32	199,42	4,14	1,95	0,45	0,91	34,86	6,33	24,93	0,6				
638		Напиток кисломолочный		дрожженка	1/230	6	12	8,2	168	0,044	0,6	0,08	0	114,6	50,7	28	0,2				
		Яйца варенные Хлеб пшеничный		0,230 0,04 0,06	1 шт. 1/60	5,08 5,74	4,6 0,6	0,28 28,86	62,8 143,4	0,03 0,9	0 0	0 0	0 0	22 13,8	76,8 52,2	4,8 51,3	1 1,2				
		<b>ИТОГО</b>				29,44	45,24	78,15	661,12	5,204	3,12	0,568	0,91	368,79	325,77	135,37	4,25				
		<b>ОБЕД</b>			1/100	0,8	0,1	1,6	13	0,02	5	0	0	23	24	14	0,6				
134		Овощи квашеные (огурец) порционно Суп крестьянский с крупой		огурец квашеный масло раст. капустя свежая картофель	1/300	2,69	6,73	16,52	135,06	0,48	24	0	0,012	34,68	80,88	17	0,85				







689	Мука пшеничная или крупа манная изюм сахар яйца масло слив. сахари сметана сгущ. молоко коф. напиток сахар молоко цельное хлеб сыр масло слив.	0,142 0,02 0,01 0,01 0,004 0,004 0,01 0,006 0,05 0,008 0,02 0,100 0,04 0,016 0,02	1/200	1,64	1,75	26,39	123,58	0,02	0,65	0,02	0	66,04	60	7	0
3	Кофейный напиток на молоке  Бутерброд с сыром и маслом		1/75	5,83	5,54	14,49	87,5	0,09	0,57	0,038	0	183,53	139,74	16,34	1,25
	<b>ИТОГО</b>			37,56	20,75	114,81	755,43	0,249	2,7	2,308	0,11	14,01	238,32	38,5	2,03
	<b>ОБЕД</b>														
139	Салат из морской капусты (пром. произв.) готовый салат из морской капусты Суп картофельный с бобовыми картофель (25% отх.) горох лук репчатый морковь масло слив. мясо гов лук репчатый. яйцо бухари или мука масло слив.	0,105 0,028 0,014 0,019 0,006 0,124 0,01 0,006 0,016 0,008	1/100 1/300	0,97 3,22	0,17 3,63	0,6 24,08	9,76 144,4	0,05 0,036	7,61 2,89	0,46 1,1	0 1,37	47,99 23,83	55,51 92,89	42,8 12,06	0,45 0,69
685	Шницель натуральный рубленый		1/100	15,86	11,86	10,66	213,44	0,13	9,55	0,23	0	56,07	118,7	16,6	0,082
520	Картофельное пюре	0,205 0,024 0,0052	1/180	4,12	6,5	26,25	183,76	0,036	30,96	0,036	2,28	48,42	114,18	39,2	0,51
685	Чай с сахаром	0,001 0,015	1/200	0,2	0,51	15,01	56,85	0	0,1	0	0	4,98	8,24	4,4	0,27
	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	0,12 0,12	1/120 1/120	9,48 9,24	1,2 1,68	57,72 45,12	286,8 241,2	1,8 5,4	0 0	0 0	0 0	27,6 39,6	104,4 232,8	12,6 18,4	1,4 1
	<b>ИТОГО</b>			43,09	25,55	179,44	1136,21	7,4	51,11	1,826	3,65	248,49	726,72	146,06	4,402
	<b>ПОЛДНИК</b>														
	Печенье «Сливочное»	0,075	1/75	5	2	57	271	0	7	0	0	46	78	16	1
	Напиток кисломолочный	0,232	1/230	6	12	8,2	168	0,044	0,6	0,08	0	114,6	50,7	28	0,2
	<b>ИТОГО</b>			11	14	65,2	439	0,044	7,6	0,08	0	160,6	128,7	44	1,2
492	Овощи свежие порционно (по сезону квашенные) Плов из птицы бройлер-цыпленок масло слив	0,124 0,112 0,06	1/120 1/250	0,8 23,72	0,1 28,4	1,6 44,02	13 469,9	0,02 0,48	5 3,46	0,03 1,03	0 6,51	23 29,4	24 258,24	14 19,65	0,6 0,69



№ реп.	Наименование	блюд	брутто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг.)					Минеральные в-ва.				
									В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
685	Чай зеленый с сахаром	лук репчатый	0,015	1/200	0,2	0,51	15,01	56,85	0	0,1	0	0	4,98	8,24	4,4	0,27		
		морковь	0,017															
		крупа рисовая	0,058															
		чай-заварка	0,001															
		сахар-песок	0,015															
Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Фрукты свежие (по сезону)	0,100	1/100	7,9	1	48,1	239	1,5	0	0	36	26	12	0,6			
			0,05	1/50	3,85	0,7	18,8	100,5	2,25	0	0	16,5	96,8	18,5	2,5			
			0,2	1/200	0,45	0	12,9	60	0,045	16,5	0,045	0,03	24	16,5	13,5	0,6		
			ИТОГО		36,92	30,71	140,43	939,25	4,295	25,06	1,105	6,54	133,88	429,78	82,05	5,26		
	Всего		128,47	91,01	499,88	3269,89	11,988	86,47	5,319	10,3	1156,98	1523,52	310,61	12,892				

№ реп.	Наименование	блюд	брутто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг.)					Минеральные в-ва.				
									В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
347	10. ЗАВТРАК Омлет с мясом	яйцо	0,121	1/200	25,3	23,82	45,21	386,52	0,089	0,067	0,04	3,67	296,08	19,93	22,39	0,1		
		молоко цельное	0,049															
		масло слив.	0,004															
		мясо гов.	0,086															
		масло слив.	0,004															
		Сухари или мука	0,01															
		хлеб	0,04															
		сыр	0,016															
		масло слив.	0,02															
		чай-заварка	0,002															
686	Чай с сахаром и лимоном	сахар-песок	0,015	200/7	0,26	0,52	15,22	59,16	0	2,9	0	0	7,78	9,78	5,24	0,31		
		лимон свежий	0,008															
		ИТОГО	0,06															
		Хлеб пшеничный	0,06															
78	ОБЕД Икра морковная	морковь	0,106	1/100	1,37	6,03	12,55	99,6	0,06	5,25	4,45	0	53,57	57,75	39,83	0,5		
		томат. паста	0,028															
		лимонная к-та	0,045															
		лук репчатый	0,021															
		сахар	0,003															
		масло раст.	0,008															
		свекла	0,04															
		капуста свеж.	0,05															
		картофель (25% отх.)	0,052															
		морковь	0,015															
		лук репчатый	0,014															
		томат. пюре	0,008															
		масло слив	0,006															
		к-та лимонная	0,00012															
		сахар	0,003															
сметана	0,01																	
170	Борщ с капустой и картофелем	ИТОГО	0,12	1/300/10	2,6	5,89	16,14	119,6	0,52	14,69	1,09	4	42,44	63,42	21,43	1,55		
		ИТОГО	1,37	6,03	12,55	99,6	0,06	5,25	4,45	0	53,57	57,75	39,83	0,5				
373	Рыба, припущенная в молоке	сметана	0,01	1/120	15,19	9,5	3,09	158,42	0,12	3,89	0,012	0	76,03	310,15	53,14	0,27		
		рыба с/м	0,12															
ИТОГО			36,92		30,58		108,59	700,48	1,229	3,537	0,078	3,67	503,49	230,35	73,82	3,06		



203	молоко цельное лук репчатый масло расп.	0,03 0,024 0,008	1/180	3,92	15,45	29,2	195,09	0,036	15,76	0,036	2,64	18,72	105,02	41,4	1,75
639	картофель масло слив. сух/фрукты сахар-песок лимонная к-та Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	0,238 0,0063 0,02 0,02 0,002 0,06 0,12	1/200	0,36	0	28,17	109,25	0,03	0	0	0	16,03	25,08	8,4	0,05
	ИТОГО			39	39,35	172,75	2834,36	6,286	39,59	5,588	6,64	264,79	663,85	259	9,72
698	ПОЛДНИК Кондитерское изделие Напиток кисломолочный кефир	0,075 0,2	1/75 1/200	5 6	2 12	57 8,2	271 168	0 0,044	7 0,6	0 0,08	0 0	46 114,6	78 50,7	16 28	1 0,2
	ИТОГО			11	14	65,2	439	0,044	7,6	0,08	0	160,6	128,7	44	1,2
439	УЖИН Овощи свежие порционно(по сезону) Печень, тушенная в соусе печень гов. масло слив. мука пшеничная соус №600 1/40 сметана мука пшеничная	0,128 0,086 0,006 0,003 0,002 0,01 0,004	1/120 1/100	14,6	10,08	3,89	154	0,24	6,12	3,12	0	91,66	251,14	18,1	1,3
511	Рис отварной крупа рисовая масло сливочное	0,053 0,004	1/180	4,94	7,33	26,33	154,43	0,048	0	0	0	6,16	98,74	12,72	0,82
705	Напиток из плодов шиповника плоды шиповника сахар	0,02 0,02 0,1 0,05 0,2	1/200 1/100 1/50 1/200	0,36	0	28,17	109,25	0,03	0	0	0	16,03	25,08	8,4	0,05
	ИТОГО			32,1	19,11	138,19	817,18	4,113	17,62	3,165	0,03	177,35	575,26	86,72	7,27
	всего			119,02	103,04	484,73	4791,02	11,672	68,34	8,911	10,34	1106,23	1598,16	463,54	21,25

№ рец.	Наименование	блюдо	брутто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг.)				Минеральные в-ва.			
									B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
685	11. ЗАВТРАК Вареники ленивые отварные со сметаной	мука творог яйцо сахар сметана	0,025 0,142 0,01 0,01 0,03	1/200	6,28	11,61	11,3	227,82	0,48	0,31	0,014	0	257,58	84	9,56	0,65
689	Кофейный напиток на молоке	коф. напиток сахар молоко цельное	0,008 0,02 0,100	1/200	1,64	1,75	26,39	123,58	0,02	0,65	0,02	0	166,04	60	7	1











705	Напиток из плодов шиповника плоды шиповника сушеные сахар лимонная к-та	0,006 0,02 0,02 0,0006 0,100 0,12	1/200	0,36	0	28,17	109,25	0,03	0	0	16,03	25,08	8,4	0,05	
	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной		1/100 1/120	9,48 9,24	1,2 1,68	57,72 45,12	286,8 241,2	1,8 5,4	0 0	0 0	27,6 39,6	104,4 232,8	10,6 8,4	1,4 1	
	<b>ИТОГО</b>			52,74	36,46	231,06	1359,57	7,666	28,74	0,175	211,94	1012,44	48,85	4,93	
	<b>ПОЛДНИК</b>														
	Булочка сдобная Напиток кисломолочный	0,075 0,460	1/75 1/460	3,32 6	1,3 12	28 8,2	180,67 168	0 0,044	4,67 0,6	0 0	30,67 214,6	52 50,7	10,66 28	0,3 0,2	
	<b>ИТОГО</b>			9,32	13,3	36,2	348,67	0,044	5,27	0	245,27	102,7	38,66	0,5	
	<b>УЖИН</b>														
78	Икра свекольная	0,077 0,017 0,012 0,006	1/80	0,83	3,34	6,24	62,4	0	7,2	0	38,08	59,2	1,2	0,068	
438	Азу	0,107 0,005 0,007 0,0014 0,005 0,02 0,128	1/200	17,8	9,6	19,4	242	0,07	1,36	0,05	132,83	161,7	10,23	0,89	
	Компот из сухофруктов	0,020 0,02 0,06 0,05 0,2	1/200	0,36	0	28,17	109,25	0,03	0	0	16,03	25,08	8,4	0,05	
	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Фрукты свежие (по сезону)		1/60 1/50 1/200	5,53 3,85 0,45	1,68 0,7 0	33,67 18,8 12,9	167,3 100,5 60	1,05 2,25 0,045	0 0 16,5	0 0 0,045	16,1 16,5 24	60,9 96,8 16,5	9,85 8,5 13,5	1,4 1 0,6	
	<b>ИТОГО</b>			28,82	15,32	119,18	741,45	3,445	25,06	0,095	6,72	243,54	420,18	51,68	4,208
	<b>ВСЕГО</b>			103,26	98,55	478,47	3168,05	11,345	70,53	1,325	13,585	877,76	1803,26	177,7	12,367

белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг.)						Минеральные в-ва.				
				В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
1496,14	1331,06	5891,24	38191,09	204	927,27	53,46	242,36	14429,51	21394,34	3657,46	212,34			
124,67	110,92	490,93	3182,59	17	77,27	4,45	20,19	1202	1782,86	304,78	17,69			

Всего за 12 дней  
В среднем за каждый день



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 25910413180194252715292873429998908689710672404

Владелец Шахбазян Вера Арамовна

Действителен с 30.08.2023 по 29.08.2024